



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BSO321-H-2021-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	30-04-2021 09:00	Termin:	2021 VÅR
Sluttdato:	14-05-2021 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
SIS-kode:	203 BSO321 1 H 2021 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	328
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	7995
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja
Jeg bekrefter at jeg har registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *: Ja

Gruppe

Gruppenavn:	(Anonymisert)
Gruppenummer:	9
Andre medlemmer i gruppen:	Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Bruk av friluftsliv i forebyggende arbeid for ungdom med psykiske utfordringer

Being outdoors in a natural environment as a part of preventive work for youth with mental challenges

Kandidatnummer 328

Sosialt arbeid

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

14.05.21

Antall ord: 7995

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet*, § 12-1.

«Den følelsen når alt du er, tenker og gjør er her og nå. Hvor alle de tunge tankene forsvinner og kroppen letter, smilet kommer frem og livet er godt! Sånn var det i dag, oppe på fjellet med solsteik og en meter pudder. Flyt! Det er helt magisk hva naturen gjør med oss. Nå er det bare å øve seg på å være i nuet i de andre øyeblikkene også. For helt ærlig- hvorfor skal vi være noe annet sted enn her og nå?»

(Oksvold, 07.03.21, Instagram)

Forord

Denne bacheloroppgaven symboliserer avslutningen på tre lærerike år på sosionomutdanningen ved Høgskulen på Vestlandet. Jeg føler meg heldig som har hatt muligheten til å fordype meg i et tema jeg interesserer meg for. Det har vært svært givende å undersøke friluftslivets påvirkning på ungdoms psykiske helse og hvorfor dette kan brukes i forebyggende arbeid. Gjennom skriveprosessen har jeg utvidet min forståelse for sosialt arbeid og hvordan man kan jobbe helhetlig som sosialarbeider.

Abstract

In this bachelor thesis I am examining how being outdoors in a natural environment can promote the mental health of youth and if this can be used in preventive work for youth. This thesis is written as a literature review and is based on five research projects, including both qualitative and quantitative studies. The results confirm many of the results found in relevant literature. Throughout the discussion section, the literature and results from research is discussed from three different theoretical perspectives: the humanistic perspective, environmental psychology, and the sociological perspective. Based on the literature and the research projects I concluded that being outdoors in a natural environment has multiple positive effects, both mentally and physically. It is also health promoting by being a social arena where people find it easier to make friends and feel included in the Norwegian society.

Innhold

Tabelloversikt	5
1. Innledning	6
2. Problemstilling og bakgrunn for valg av problemstilling	7
3. Begrepsavklaring	8
3.1 Friluftsliv	8
3.2 Forebyggende arbeid	8
3.3 Psykiske utfordringer	9
4. Oppgavens videre oppbygning	10
5. Teori	11
5.1 Teoretisk perspektiv	11
Det humanistiske perspektivet	11
Det miljøpsykologiske perspektivet	11
Det sosiologiske perspektivet	12
5.2 Friluftsliv som en del av norsk kulturarv	13
5.3 Norske ungdommers psykiske helse	14
5.4 Fysisk aktivitets positive effekt på helse	14
5.5 Naturens helsefremmende effekter	16
6. Metode	17
6.1 Valg av metode: Litteraturstudium	17
6.2 Førforståelse	18

6.3 Datainnsamling.....	18
6.4 Avgrensning.....	20
6.5 Søkefunn	21
7. Sammenfatning av resultat	22
8. Diskusjon	23
8.1 Fysisk aktivitet i friluftsliv.....	23
8.2 Naturens effekt på mennesker.....	24
8.3 Effekten av mindfulness.....	28
8.4 Sosiale relasjoner og samhold.....	30
8.5 Likheter og forskjeller mellom de ulike teoretiske perspektivene	34
9. Avsluttende refleksjon.....	35
10. Litteraturliste	37
10.1 Litteraturliste: hentet fra bøker.....	37
10.2 Litteraturliste: hentet fra internett	38

Tabelloversikt

Tabell 1: Inklusjon- og eksklusjonskriterier for forskning brukt i oppgaven.....s. 20

Tabell 2: Søkefunn.....s. 21

Vedlegg

Vedlegg 1: Forskningsresultater.....s. 41

1. Innledning

Psykiske lidelser er en av de største helse- og samfunnsøkonomiske utfordringene Norge har i dag. Omtrent halvparten av alle nordmenn vil oppleve en psykisk lidelse i løpet av livet (FHI, 2009, s. 10). Videre beskrives psykiske lidelser som de unges lidelse, da så mange som 75% opplever psykisk lidelse før første gang før de har fylt 25 år (Kessler et al., 2005 i Øhlckers et al. 2020). Samtidig som vi ser en økning i antall unge med psykiske utfordringer, blir ventelistene i behandlingsapparatet lengre. Spørsmålet blir da hvordan vi kan snu denne trenden og jobbe forebyggende for ungdoms psykiske helse.

Mange mennesker bruker friluftsliv som et frirom fra hverdagen og opplever redusert stress, mer tilstedeværelse og bedre humør gjennom naturopplevelser (Meld. St. 18, 2015- 2016). Ved å introdusere friluftsliv for ungdommer legger man ikke bare til rette for friluftsglede, men man kan også lære ungdom å bruke naturen på en helsefremmende måte for å ivareta egen psykisk helse samt kjenne mestring i hverdagen. I denne oppgaven vil jeg belyse hvordan friluftsliv kan være bra for den psykiske helsen og hvorfor den bør brukes i forebyggende psykisk helsearbeid.

2. Problemstilling og bakgrunn for valg av problemstilling

«Bruk av friluftsliv i forebyggende arbeid for ungdom med psykiske utfordringer»

På bakgrunn av valgt problemstilling har jeg undersøkt hvilke effekter friluftsliv har på psykisk helse. Dette innebærer også hvilken effekt fysisk aktivitet, som er en naturlig del av friluftslivet, har på den psykiske helsen og hvilken effekt naturen i seg selv har på den psykiske helsen.

Jeg har valgt denne problemstillingen basert på min interesse for friluftsliv og ungdoms psykiske helse, samt egne erfaringer. I velferdsstaten tilbys det hovedsakelig behandlende tiltak ved psykiske lidelser. Samtidig lever vi i et samfunn der unge gjerne kan oppleve mye press knyttet til prestasjon, utseende og sosiale medier. Siden forekomst av psykiske lidelser øker blant unge og ventelistene på behandling blir lengre, mener jeg det er viktig å jobbe forebyggende for å ta vare på deres psykiske helse. Med dette mener jeg en plass der ungdom kan lære om psykisk helse og hvordan de selv tar vare på den. Med pandemien i tankene, er ungdoms behov for kunnskap om nettopp dette mer aktuelt enn noen gang.

Sosionomutdanningen har som mål å utdanne reflekterte sosionomer som setter mennesket i sentrum (Utdannings- og forskningsdepartementet, 2005, s. 7).

Sosionomen skal være i stand til å analysere sosiale problemer og veilede mennesker i hjelpesystemet, samt fremme livsmestring i befolkningen og forebygge at sosiale problemer oppstår (Utdannings- og forskningsdepartementet, 2005, s. 15).

På bakgrunn av dette mener jeg at bruk av friluftsliv i forebyggende arbeid for psykiske lidelser og en arena for livsmestring er av stor relevans for vårt fagfelt.

På bakgrunn av dette har jeg valgt å vie bacheloroppgaven til dette temaet for å undersøke den positive effekten naturen kan ha på menneskers psykiske helse.

3. Begrepsavklaring

I dette avsnittet vil sentrale ord i problemstillingen defineres for å gi et tydeligere innblikk i hva problemstillingen handler om.

3.1 Friluftsliv

Henrik Ibsen var den første som benyttet begrepet friluftsliv skriftlig i diktet med tittelen «Påå Vidderne» (Broch, 2020, s. 20). Han assosierte friluftsliv med en følelse og tilstand av å være i verden. I Stortingsmelding 18 (2015- 2016, s. 10) defineres friluftsliv som «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse». Definisjonen setter ikke grenser for hvilken type aktivitet eller opphold i naturen friluftsliv innebærer. Men ifølge regjeringen kommer friluftslivets helsefremmende effekter fram i samspillet mellom naturopplevelsen og fysisk aktivitet (Meld. 18, 2015- 2016, s. 16). Det som er avgjørende er kontakten med naturen og det Ibsen beskriver med tilstanden av å være i verden. I denne oppgaven vil det tas utgangspunkt i Stortingets definisjon på friluftsliv.

3.2 Forebyggende arbeid

Teoriene om forebygging baseres på at psykiske utfordringer ikke er sykdommer, men kommer fra utfordrende livssituasjoner som skapes av omstendighetene. Forebygging kan defineres som en aktivitet som rettes mot et problem som ikke finnes for å forhindre at det oppstår (Snoek og Engeland, 2017, s. 43). I psykiatrien fungerer det i praksis ved at man forsøker å redusere problemet og hjelpe mennesker til å oppleve mestring i en utfordrende livssituasjon. Ifølge Snoek og Engeland (2017, s. 45-46) kan forebygging deles inn i primær, sekundær og tertiær forebygging. Primær forebygging handler om å hindre at en bestemt utfordring eller lidelse oppstår ved å for eksempel fjerne risikofaktorer eller styrke beskyttelsesfaktorene. Videre brukes sekundær forebygging som behandling på et tidlig stadium for å forebygge at utfordringen eller lidelsen utvikler seg videre. Dette kan være målrettede tiltak for utsatte ungdommer. Mens tertiær forebygging ofte kalles for rehabilitering og handler om å forebygge at en utfordring eller lidelse kommer tilbake. I denne oppgaven vil sekundær forebygging være mest aktuelt i

beskrivelsen av et potensielt forebyggende tiltak for ungdom med psykiske utfordringer.

3.3 Psykiske utfordringer

For å forstå hva psykiske utfordringer handler om, blir det sentralt å også se på hva psykiske lidelser er. Psykiske lidelser kan defineres som en sjelelig lidelse som kan diagnostiseres etter den offisielle diagnoselisten ICD og som i den vestlige kulturen ses på som behandlingstrengende (Snoek og Engeland, 2017, s. 19-20). Psykiske utfordringer kan dermed forstås som en livssituasjon der mennesket opplever symptomer på psykisk lidelse og har en subjektiv opplevelse av å være i en vanskelig livssituasjon.

4. Oppgavens videre oppbygning

Denne oppgaven består av fire hoveddeler. I den første delen vil jeg presentere teori som skal belyse problemstillingen. Først vil teoretiske perspektiver presenteres. Deretter vil det ses på friluftsliv som en del av den norske kulturarven, norske ungdommers psykiske helse, fysisk aktivitets positive effekter på helsen og naturens positive effekt på helsen. I andre del av oppgaven vil mitt valg av metode som er litteraturstudium gjøres rede for, herunder datainnsamling, avgrensning og søkefunn. Forskningsresultatene vil presenteres i vedlegg 1, mens en sammenfatning av resultatene presenteres i oppgaven. I del fire vil jeg knytte sammen teori og forskning i en drøftelse for å svare problemstillingen. Del fire er strukturert etter hovedfunnene i forskningen, før det til slutt kommer et avsnitt om likheter og ulikheter mellom de teoretiske perspektivenes forklaringer på problemstillingen. Avslutningsvis vil jeg ha en avsluttende refleksjon og konklusjon på problemstillingen. Til slutt er det satt opp en litteraturliste og vedlegg 1.

5. Teori

5.1 Teoretisk perspektiv

I dette avsnittet vil aktuelle teoretiske perspektiver trekkes frem. Perspektivene som er valgt er det humanistiske perspektivet, miljøpsykologiske perspektivet og det sosiologiske perspektivet. Disse perspektivene er valgt for å få fram de ulike aspektene ved friluftsliv og psykisk helse.

Det humanistiske perspektivet

Ifølge Payne (2014, s. 271- 283) har det humanistiske perspektivet røtter i fenomenologien, hvor det er fokus på representasjonens verden, med andre ord menneskets subjektive opplevelser og forklaringer. Humanismen bygger på troen om at mennesker har evnen til å tenke og ta frie valg, samt at mennesker er i stand til å gjøre endringer i eget liv. Målet er å forstå vår personlige identitet i samspill med andre. Videre ser det humanistiske perspektivet på samspillet mellom kropp, tanker og åndelighet som viktig. Som sosialarbeider ser man hele mennesket og man er opptatt av å se ungdommens tanker og fortolkninger av verden, samt reaksjonen fra omverdenen på dette. Man ser også hvordan atferd etableres og forsterkes i sosiale prosesser. Videre spiller menneskerettighetene en viktig rolle, noe det også gjør i den sosialfaglige profesjonen (FO, 2019). I sosialt arbeid vil dette komme til uttrykk ved at sosialarbeideren ønsker å stå i en likestilt posisjon med ungdommen der maktforholdet ikke fremtrer like synlig.

Det miljøpsykologiske perspektivet

Miljøpsykologien handler om hvordan mennesker og det fysiske miljøet gjensidig påvirker hverandre (Aslaksen, R. et. Al. 2012, s. 195). Dette er relevant når man studerer friluftslivets påvirkning på psykisk helse fordi man ser på hvordan mennesker påvirkes av miljøet de oppholder seg i. I forebyggende psykisk helsearbeid vil man fokusere på å skape et miljø og fysiske omgivelser som reduserer stress og negative opplevelser og som samtidig fremmer trivsel og velvære. Miljøpsykologien får stadig en større rolle i samfunnet vårt og har de siste årene blitt nevnt i ulike rapporter om mennesker, naturen og miljøet i flere land. Et eksempel fra Norge er i Stortingsmelding 18 (2015- 2016, s. 16).

Under miljøpsykologien og «attention restoration theory» (ART) står begrepene «fascinasjon» og «being away» sentralt (Gonzalez, 2012, s. 313- 315). Fascinasjon handler om at oppmerksomheten fanges av noe fint i naturen og at man dras inn i noe som er større enn seg selv, mens «being away» er følelsen fascinasjonen kan gi deg og opplevelsen du har av å oppholde deg et annet sted enn det vanlige (Martinsen, 2018, s. 262). Denne fysiske og psykologiske distansen til stressbelastede utfordringer hjelper mennesker til å restituere oppmerksomheten, noe som kan oppleves som en pause fra hverdagen (Gonzalez, 2012, s. 313- 315).

Det sosiologiske perspektivet

Sosiologi kan betegnes som vitenskapen om samhold og konflikt i samfunnet. Sosiologien forsøker å forstå hvordan samfunnet er bygd opp og fungerer, samt enkeltmenneskets atferd og situasjon i mellommenneskelige omgivelser (Schiefløe, 2019, s.9). Dette perspektivet er relevant for problemstillingen i denne oppgaven når man ser på hvilken rolle friluftslivet har i den norske kulturen og hvordan det påvirker ungdommens sosiale rolle og atferd. Det handler om at nordmenn fra et sosiologisk perspektiv opplever naturen som helsebringende og assosierer friluftsliv med høy kulturell kapital (Schiefløe, 2019, s. 158). Dette gjør vi på bakgrunn av hvilken rolle naturen har i den norske kulturen. Nordmenn kan respondere positivt etter å ha vært i naturen fordi de er lært opp til å assosiere naturen og friluftsliv med noe positivt. Friluftsliv anses med andre ord i sosiologien som en legitim kulturell arena. Bakgrunnen for dette kan være fordi friluftslivet samsvarer med mestring av viktige kulturelle koder som kan gjøre krav på legitimitet. For eksempel vil mestringen for en psykiatrisk pasient utgjøre en viktig kulturell kapital, men også sosial kapital i betydning av at det gir muligheter for å inngå nye sosiale relasjoner.

5.2 Friluftsliv som en del av norsk kulturarv

Under nasjonalromantikken på midten av 1800- tallet opplevde nordmenn naturen på nye måter (Broch, 2020, s. 57). Fjellene og fjordene fikk en egenverdi og ble et norsk emblem. Friluftsliv ble et sted hvor man fikk en pause i hverdagen og dens harde arbeid. Ifølge Goksøyr (1994, sitert i Broch, 2020, s. 57) utviklet den norske kulturen seg til å forstå naturen som en integrert del av kulturen. På makronivå har friluftsliv siden hatt en sentral rolle i den norske kulturarven. Myter som at nordmenn er født med ski på beina synes til en viss grad å være sann, da mange nordmenn bruker mytene som kulturell kapital for å få en attraktiv sosial status (Horgen, 2010 i Broch, 2020, s. 57). Fra et sosiologisk perspektiv gir med andre ord friluftsliv en form for legitimitet og det fungerer på mange måter som en kulturell arena.

I de senere årene har verdiene i norsk friluftsliv blitt reproduisert og videreutviklet på mesonivå blant annet gjennom Den Norske Turistforeningens (DNT) arbeid (Broch, 2020, s. 58). Aldri før har friluftsliv vært så tilgjengelig som det er nå med T- merkede stier, DNT hytter landet rundt og turbeskrivelser på internett. Ifølge Breivik og Rafoss (2017, s. 6) er friluftaktiviteter det som i best grad gir sosial likhet i deltakelse. Videre lærer nordmenn å ta i bruk naturen i barnehager og skoler, ved at det blir arrangert jevnlige turer i skog og mark, skidager og turer i fjæra. Mange norske familier har dessuten tradisjoner på knyttet til ulike høytider i naturen slik som skiturer i påsken og hyttelivet i skjærgården.

De siste årene har man sett en tydelig økning i interessen for friluftsliv, og da særlig blant de unge (Norsk friluftsliv, 2015). Samtidig som medlemstallene i friluftsansjoner øker (Norsk friluftsliv, 2015), ser man også en økende interesse for miljøvern i befolkningen (Espedal og Svedman, 2020). Det kan dermed tenkes at dagens miljøbevissthet og kunnskap rundt den forestående klimakrisen, er med på å påvirke nordmenns interesse for friluftsliv. Samtidig viser undersøkelser at opplevelsen av stillhet og fred, naturopplevelser og en pause fra hverdagens stress er blant hovedgrunnene til at nordmenn søker mot naturen (Meld. St. 18, 2015- 2016, s. 14).

5.3 Norske ungdommers psykiske helse

Psykiske lidelser og psykiske utfordringer er et utbredt helseproblem i dagens samfunn. Som nevnt i innledningen opplever 75% av de som får psykiske lidelser å få det for første gang før de har fylt 25 år (Heradstveit et. Al. 2020, s. 16). Videre har det vært en økning i unge uføretrygdede siden 2016, der 63% har en psykisk lidelse (Nav, 2020).

Undersøkelser gjort av Ungdata viser at en god del ungdom sliter med psykiske helseutfordringer i hverdagen (Ungdata, 2010- 2018 i Bakken, 2018). Utfordringene er knyttet til tristhet, nedstemthet, bekymringer, stress og dårlig søvn. Etter å ha levd et år med pandemirestriksjoner i samfunnet melder flere eksperter om en negativ utvikling i ungdoms psykiske helse og livskvalitet. Deriblant rapporterer Bufdir at de ser en økning i alvorlighetsgrad i psykiske utfordringer hos barn og unge (Bufdir, 2021).

Både samtale- og medikamentbehandling er veldokumenterte og gir gode resultater for mange. Men ifølge Martinsen (2018, s. 254) er det ikke alle som har nytte av det og han påpeker at det er et stort behov for enkle og lettere tilgjengelige selvhjelpsmetoder. Medikamenter kan dessuten ha bivirkninger og mange ønsker ikke å ta medikamenter for psykiske plager. Martinsen (2018, s. 254) hevder at fysisk aktivitet er et godt alternativ til en effektiv selvhjelpsmetode.

5.4 Fysisk aktivitets positive effekt på helse

Ifølge Helse Norge (2019) har fysisk aktivitet positive effekter på den fysiske og psykiske helsa vår. Dette omfatter blant annet forebygging av en rekke sykdommer som depresjon, i tillegg til at den har positiv effekt på livskvalitet, velvære, overskudd, energi, søvn, kreativ tenkning, selvfølelse, kroppsbilde og mestring (Breivik sitert i Lillegraven, 2016, s. 185).

Dessverre ser vi en negativ utvikling og nordmenn er for lite fysisk aktive. Ifølge Martinsen (i Lillegraven, 2016, s. 123) er det om lag 30% av befolkningen som følger anbefalingen om 30 minutters moderat fysisk aktivitet hver dag. Men blant psykisk syke er tallet lavere på grunn av flere barrierer. Likevel er litt aktivitet bedre enn ingen aktivitet, og selv en liten økning i daglig aktivitetsnivå vil gi en stor helsegevinst ved å øke livskvaliteten og redusere risikoen for sykdom (Helsedirektoratet, 2014 i Meld. St. 18, 2015- 2016, s. 16).

For ungdom med psykiske utfordringer, kan fysisk aktivitet ha en forebyggende eller behandlende effekt. Martinsen viser til studier som viser at fysisk aktivitet reduserer risikoen for panikkanfall for mennesker som har panikkangst og har antidepressiv effekt på mennesker med depresjon siden det utløser endorfiner, også kalt lykkehormoner (Martinsen, 2018, s. 256- 257). Videre kan fysisk aktivitet fungere som eksponeringstrening for ungdom som sliter med angst. Dette er fordi det er normalt å føle at angsten blir verre når man trener ved at symptomene på panikkanfall er ganske like de du får ved fysisk aktivitet (Martinsen, 2018, s. 261).

Når det videre ses på om det utgjør noen forskjell om man velger å trene inne eller ute, hevder Helse Norge at utendørsaktiviteter i tillegg reduserer spenning, øker energinivået og har en positiv virkning på humøret (Helse Norge, 2019). Dette samsvarer med Martinsen (2018, s. 260) som viser til kvalitative studier som tyder på at friluftsliv gir mennesker nye opplevelser og erfaringer som man ikke får av å trene inne eller i byen. Dette underbygges videre av Klima og miljødepartementet (2015-2016, s. 16) som hevder at de helsemessige gevinstene av naturopplevelse og opphold i naturen er solid dokumentert. Her fremkommer blant annet at ferdsel i naturen har en bedre effekt på sinnstilstand enn ferdsel i by. Videre viser de til undersøkelser som viser at opphold i naturen har positiv innvirkning på barn og unges utvikling. Dette omfatter blant annet følelsen av tilhørighet, samhandling, bedre konsentrasjonsevne, utvikling av følelser, motoriske ferdigheter og fysisk aktivitet.

5.5 Naturens helsefremmende effekter

Samtidig som fysisk aktivitet har positiv effekt på helsen vår, ser man også at naturen i seg selv har viktige helsefremmende effekter.

Ifølge Martinsen (2018, s. 262) kan naturen bidra til restitusjon av oppmerksomheten. Dette er en del av miljøpsykologien og kan terapeutisk knyttes til naturen gjennom fascinasjon og følelsen av «being away». Denne beskrivelsen av restitusjon av oppmerksomhet er lik beskrivelsen av fenomenet mindfulness. Mindfulness er en meditasjonspraksis og livsfilosofi, også kjent som oppmerksomt nærvær. Den beskrives i dag som et møtested mellom østlig tradisjonelle praksiser, som meditasjon og yoga, og vestlig tenkning og forskning (Skau, 2017, s. 131). Det handler om å være oppmerksom på her- og- nå og møte verden med en vennlig og aksepterende holdning (Skau, 2017, s. 132). Mindfulness har en positiv effekt på sinnstilstanden ved at det fører til tilfredsstillelse, tilstedeværelse, mindre grubling og en ro i kroppen (Egeland, 2016, s. 25).

Når man praktiserer mindfulness forsøker man å finne stillheten. Ifølge Broch (2020, s. 165) er stillhet en symbolsk sinnstilstand og utgjør en mellomstilling som øyeblikk. Hun hevder at stillhet kan tolkes som brudd på jevnaldrende stemmer og moralske samhandlingskoder. Broch har utført en studie der hun har fulgt to grupper minoritetsungdom som har deltatt på aktiviteter gjennom en friluftsansettelse. Hun viser videre til en svensk studie med fokus på tenåringsjenter som opplevde stillhet når de kom i kontakt med hester (Carlsson, 2017 i Broch, 2020, s. 165). Den skapte en form for trygghet som jentene klarte å ta med seg i situasjoner uten hestene. I den svenske studien analyserte forskerne stillheten til å være en metaforisk stillhet hvor jentene fikk en pause fra sin indre kritiske stemme. I Brochs studie ser hun den samme stillheten når ungdommen utfører aktiviteter i naturen som kanopadling.

6. Metode

Ifølge Dalland (2020, s. 53) handler valg av metode om hvordan jeg bør gå til verks for å fremskaffe og etterprøve kunnskap. Det stiller krav til hvordan jeg skal tenke og systematisere tankene. Det skilles mellom kvalitative og kvantitative metoder (Dalland, 2020, s. 54- 55). Kvalitative metoder har som hensikt å fange opp opplevelse og meningsinnhold for å gi dybde i forskningsspørsmålet. Denne helhetsforståelsen finner forskeren ved å for eksempel utføre flere dybdeintervju. Kvantitative metoder gir data i form av målbare enheter. Med store mengder tall og undersøkelsesenheter fra for eksempel et spørreskjema, får forskeren et systematisk og mer gjennomsnittlig svar fra personene som deltar i undersøkelsen.

6.1 Valg av metode: Litteraturstudium

I denne oppgaven har jeg valgt å utføre en litteraturstudie, hvor jeg henter data fra eksisterende teori og forskning (Dalland, 2020, s. 199). Målet i en litteraturstudie er å samle sammen og systematisere allerede eksisterende fagkunnskap for å belyse den valgte problemstillingen.

Grunnen til at jeg valgte å utføre et litteraturstudium er for å få ulike perspektiver på temaet om den helsefremmende effekten ved bruk av friluftsliv for å bedre unges psykiske helse. Jeg ønsker å se på de mange ulike momentene ved dette temaet for å best kunne besvare problemstillingen min. Dette har jeg gjort med å ta i bruk ulike søkeord i ulike databaser for å finne aktuell litteratur og forskning innenfor temaet. Jeg har prioritert mye tid til å søke, lese og vurdere de ulike kildene. Broch (2020, s. 184) hevder at det mangler forskning som ser på barn og unges meninger og oppfatninger i møte med naturen og friluftsliv. Dette kan jeg bekrefte etter å ha gjort mine søk da det har vært utfordrende å finne forskning som kan besvare min problemstilling.

6.2 Førforståelse

I arbeidet med bacheloroppgaven har det vært viktig å være bevisst på hvilken førforståelse jeg har hatt for denne problemstillingen og hvordan dette har kunnet påvirke arbeidet (Dalland, 2020, s. 60). Selv uten å ville det, er det naturlig for mennesket å søke etter det som bekrefter vår førforståelse. Ifølge Dalland (2020, s. 60- 61) er det lettere å søke etter data som avkrefter førforståelsen min etter at jeg har blitt bevisst hvilke tanker og følelser jeg har rundt temaet jeg skriver om. Før jeg startet med oppgaven hadde jeg et inntrykk av at friluftsliv har en positiv effekt på psykisk helse. Dette var på bakgrunn av egne erfaringer og observasjoner i friluftsmiljøet. Denne førforståelsen kan ha påvirket hvilke forskningsresultater jeg søkte etter da søkeordene jeg brukte var knyttet til de positive effektene med friluftsliv. Etter hvert som jeg ble mer bevisst på disse tankene, begynte jeg å søke med mer nøytrale søkeord etter friluftslivets virkning på psykisk helse. Det var disse søkeordene som førte til de forskningsartiklene jeg har valgt ut til denne oppgaven, som innebærer både ungdommens/ pasientenes opplevelse og terapeutens opplevelse av psykisk helsearbeid i naturen.

6.3 Datainnsamling

For å finne aktuelle kilder til bacheloroppgaven, er det tatt i bruk ulike databaser som Oria, Idunn og Google Scholar. Det er også utført søk på Regjeringens, Folkehelseinstituttets og Bufdirs nettsider.

I arbeidet med oppgaven har det vært viktig med et kildekritisk blikk for å sikre kvalitet, relevans og troverdighet i kildene som blir brukt (Dalland, 2020, s. 143). Når jeg vurderer en kildes troverdighet, ser jeg på kildens validitet og reliabilitet (Dalland, 2020, s. 143). Validitet handler om kildens relevans og om den er gyldig for problemstillingen som undersøkes. Videre handler reliabilitet om pålitelighet og hvordan jeg har innhentet og analysert kildene.

Forskningen som er inkludert i denne oppgaven er vurdert som relevante kilder med høy kvalitet som kan besvare problemstillingen. Rapportene fra regjeringen, Folkehelseinstituttet og Bufdir, samt stortingsmeldingen er vurdert ut fra alder og er dermed de som ble nyest publisert i deres databaser. Etter å ha tatt i bruk søkerord i databasene har jeg vurdert kildene i tre trinn. Først har jeg lest overskriften, og lest videre på sammendragene til de overskriftene som fremsto som relevante. Videre har jeg vurdert kvaliteten på kilden ut fra studiets metode, litteratur og alder. Avslutningsvis har jeg lest hele artikkelen for å vurdere om den har hatt relevante opplysninger for oppgaven.

Bacheloroppgavens tema er et tema det er lite forsket på. Flere av studiene baserer seg på et lite utvalg informanter, eller lav svarprosent, noe som kan ses på som en svakhet. Samtidig kan det oppstå en svakhet i valget om å utføre en litteraturstudie når jeg tolker andres arbeid dersom det ikke samsvarer med forskningens formål. Dette er momenter det har vært viktig at jeg har vært klar over i arbeidet med bacheloroppgaven. Til tross for det overnevnte, kan man trekke tydelige linjer mellom resultatene til de ulike studiene da de viser nokså like resultater og dermed gir god forståelse i temaet og er relevante for å besvare problemstillingen. Videre gir forskningen et godt grunnlag for videre forskning på området.

6.4 Avgrensning

For å sikre at kildene mine er relevante har jeg laget kriterier for inkludering og ekskludering for de fire første forskningsartiklene. Den femte artikkelen handler om mindfulness og er valgt ut på bakgrunn av funnene i de fire første artiklene.

Tabell 1: Inklusjon- og eksklusjonskriterier for forskning brukt i oppgaven

Inkludering	Ekskludering
Har psykiske utfordringer/ lidelser	Fri for psykiske utfordringer/ lidelser
Tilbringer tid i naturen med/ uten aktivitet	Tilbringer ikke tid i naturen
Friluftsliv og naturen brukt i forebygging/ terapi ved psykiske utfordringer/ lidelser	Annen forebygging/ terapi
Forskningen oppfyller kravene til kvalitet	Forskningen oppfyller ikke kravene til kvalitet

6.5 Søkefunn

På bakgrunn av avgrensingen har jeg kommet fram til fem forskningsartikler, i tillegg til tre rapporter fra Folkehelseinstituttet, en rapport fra Regjeringen og en rapport fra Bufdir.

Tabell 2: Søkefunn.

Søkeord	Database	Antall treff	Treffliste
Funnet i en tidligere bacheloroppgave under søkeordene ungdom+ friluftsliv	Oria	134	https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/41175/PhD-Soelvik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Ungdom+ psykisk helse+ friluftsliv	Idunn	11	https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/tph/2018/01/naar_terapeuten_forl_ater_kontoret_erfaringer_fra_aa_drive_ps
Wilderness experience+ mental disorder	Google Scholar	17200	https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/651827/
Mental health+ outdoors	Idunn	11	http://files.friluftsterapi.webnode.com/200000090-be235bf1cb/Odd%20Lennart%20Vikene,%20TPH%202012.pdf
Mindfulness+ nature+ benefits	Oria	34783	https://www-sciencedirect-com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0169204619307893

7. Sammenfatning av resultat

Studiene har resultater som er nokså like, men fra ulike perspektiver der noe er fra deltakernes perspektiv og noe fra terapeutens perspektiv. Det studiene om friluftsliv og psykiske helsearbeid i naturen har til felles er at de belyser deltakernes og terapeutenes opplevelse av opphold i naturen. Resultatene viser at opphold i naturen gir mennesker en følelse av ro, redusert stress, positive følelser og mestring. Dette bygger opp miljøpsykologiens påstander om naturens restituerende og helsefremmende effekt (Martinsen, 2018, s. 262). Videre oppleves samhold og sosiale relasjoner som noe positivt ved friluftsliv. Her kan både det humanistiske perspektivet og sosiologien knyttes inn. Det humanistiske perspektivet fordi det ser på ungdommens identitet i samspill med andre og hvordan ungdommens atferd etableres og forsterkes i sosiale relasjoner. Og sosiologien fordi det også ser på ungdoms atferd og situasjon i mellommenneskelige omgivelser. Videre opplever deltakernes redusert stress, mer tilstedeværelse og positive tanker, noe deltakerne i studiet om MBSR også opplever og som stemmer overens med miljøpsykologien. Disse resultatene vil bli drøftet i neste avsnitt.

8. Diskusjon

I denne delen av oppgaven vil tidligere presentert teori og resultatene fra de fem forskningsartiklene drøftes for å besvare problemstillingen. Jeg har valgt å strukturere drøftelsen etter hovedfunnene i forskningsartiklene: fysisk aktivitet i friluftsliv, naturens effekt på mennesker, effekten av mindfulness og sosiale relasjoner og samhold. Avslutningsvis vil de ulike teoretiske perspektivenes syn på problemstillingen diskuteres.

8.1 Fysisk aktivitet i friluftsliv

Som tidligere nevnt er noen av de psykiske plagene ungdom sliter med i dag tristhet, nedstemthet, bekymring, stress og dårlig søvn (Ungdata, 2010- 2018 i Bakken, 2018). Teori og forskning viser at fysisk aktivitet både forebygger og behandler sykdommer. Eksempelvis fungerer fysisk aktivitet som antidepressiva på depresjon (Martinsen, 2018, s. 256- 257). De positive effektene av fysisk aktivitet er mange. Økt livskvalitet, velvære, mer energi, bedre søvn, bedre selvfølelse og mestring er eksempler (Lillegraven, 2016, s. 185). Dette underbygges videre av forskningsartiklene der Warber et. Al. (2015) viser at ungdommen opplevde er velvære av å være i naturen. Dette inkluderer mindre stress, positive følelser, evnen til avslapning og følelsen av helhet. Videre viser Sølvik (2013) at ungdommen opplevde mestring og økt tilstedeværelse.

Det vi derimot ser i det praktiske liv er at mennesker som sliter med psykiske utfordringer er mindre aktive enn andre (Lillegraven, 2016, s. 123). Grunnene til det er nok mange og komplekse. Selv om forskning viser at fysisk aktivitet reduserer risikoen for panikkangst, kan en ungdom som sliter med angst ha store utfordringer med å komme seg ut. Fysisk aktivitet gir mange symptomer som likner starten på et angstanfall, noe som kan virke skremmende for den som sliter med det. Det kan da oppleves tryggere og bedre å bli hjemme enn å gå ut i naturen. Videre kan en depressiv ungdom slite med mangel på energi og motivasjon, noe som kan gjøre dørstokkmila enda vanskeligere enn for ungdom flest.

Fra det humanistiske perspektivet vil enhver ungdom uansett ha evnen til å gjøre endringer i livet. Det vil derfor være mulig for ungdommen, uansett tilstand, å delta på et friluftstiltak dersom hen ønsker det. Men dersom en skal klare å lage et fungerende tiltak for ungdom, kan det være et behov for tilrettelegging for å hjelpe ungdommen ut døra og inn i naturen. Ifølge Øhlckers (2020, s. 244) er tilrettelegging ekstra viktig i forebyggende arbeid med ungdom med svake evner for å sikre en følelse av mestring. Sårbare ungdommer kan ofte oppleve at flere nederlag fører til lavt selvbilde og psykiske utfordringer. Tilretteleggingen kan gjøres på ulike måter. Det kan innebære alt fra å sende en melding til ungdommen med en påminnelse, til å hente ungdommen hjemme de første gangene for å bygge trygghet og tillit. Det viktigste er uansett at endringsarbeidet skjer på ungdommens premisser og at ungdommens behov og ønsker blir ivaretatt, jf. brukermedvirkning (FO, 2019). Samtidig er det ikke alltid nok å gjøre små grep for å tilrettelegge for ungdommen. Noen ganger trenger kanskje ungdommen mer tid og/ eller muligheten til å bli bedre kjent med terapeuten i trygge omgivelser. Det er viktig at terapeuten er forberedt på ulike scenarier og utfordringer knyttet til etablering av kontakt og deltakelse i et friluftslivstiltak.

8.2 Naturens effekt på mennesker

Resultatene fra forskningsartiklene viser uansett at de som velger å delta i et tiltak i naturen har positive opplevelser med det (Warber et. Al., 2015, Vikene, 2012 og Sølvik, 2013). Teori og forskning viser at ved å ta aktivitetene i naturen legger man til rette for nye opplevelser og erfaringer man ikke ville fått innendørs eller i byen. Det kan tenkes at dette kan knyttes til opplevelsene av stillhet og ro, og miljøpsykologiens fascinasjon og «being away». Basert på egne observasjoner i friluftslivet vil jeg påstå at denne opplevelsen av ro og tilstedeværelse er en av hovedgrunnene til mange menneskers begeistring for naturen.

Samtidig kan roen og tilstedeværelsen i naturen for mange virke skremmende og ukjent. For mennesker som ikke er vant til å være i naturen og sliter med å forholde seg til vonde tanker og følelser, kan det første møte med naturen oppleves ubehagelig. Hvis for eksempel en ungdom som sliter med angst er langt unna det trygge hjemmet sitt, kan det medføre mer uro og ubehag enn ro og tilstedeværelse. Opplevelsen av å være langt unna det trygge kan også trigge panikkangstanfall, noe som kan oppleves svært ubehagelig. Det skal også sies at ikke alle mennesker vil ha interesse for naturen, noe som kan gjøre at de ikke opplever det positive utbytte andre mennesker får i naturen.

Forskningen som så på terapeutenes opplevelse av å være i naturen, viste både positive og negative sider ved arbeidet (Gabrielsen et. Al., 2018). De positive sidene var at terapeutene følte seg mer til stede i arbeidet og at de ble bedre kjent med ungdommenes positive og negative sider, som la et godt grunnlag for videre arbeid. Men de problematiserte også uforutsigbarheten ved det å være utendørs og utfordringen med at terapeuten får mange ulike roller. Denne uforutsigbarheten er på mange måter noe av det som er så fint med å være i naturen, og kan hevdes å være et viktig moment for økt tilstedeværelse. I naturen gir man slipp på kontrollen man ellers har i hverdagen for å være til stede i det som skjer her og nå. Men som terapeut kan dette oppleves vanskelig da man er ansvarlig for klientene og deres velvære, samt at de skal få et terapeutisk utbytte og en progresjon i programmet.

Terapeuten må dessuten ta til seg flere roller enn bare det å være terapeut. Det er normalt å føle på stress og press rundt de ulike rollene man inntar i livet. Som oftest har man for eksempel en rolle som partner og forelder hjemme, mens man har en profesjonell rolle på jobb. I denne situasjonen opplever terapeuten å få flere roller innad i jobben. Hen må være mer oppmerksom på ungdommen for å se hvor mye som kan forventes i forhold til turerfaring og selvstendighet i naturen (Gabrielsen et al. 2018). Noe som fører til at terapeuten ikke bare opptrer som terapeut, men også som turleder og omsorgsperson. Dersom terapeuten opplever å bruke mer tid på å være turleder og passe på at ungdommen for eksempel har pakket sekken riktig, kan det ha en negativ innvirkning og oppleves som en distraksjon fra det tiltaket faktisk handler om. Samtidig vil opplæring i turlivet være verdifull fra det sosiologiske perspektivet for de ungdommene som opplever friluftslivet som nytt. Ved å få økt kunnskap om naturen og friluftaktiviteter, legger terapeuten til rette for å øke ungdommens kulturelle og sosiale kapital. Det vil videre være vanskelig å skulle kreve at ungdommen har en viss mengde erfaring med friluftsliv, for selv et lite opphold i naturen kan ha en positiv effekt på helsen. En skal heller ikke se bort fra den helsegivende effekten inkludering i samfunnet og ny kunnskap om friluftsliv kan gi den enkelte ungdommen.

Samtidig ser man også en økende trend når det gjelder publisering av spektakulære naturbilder på sosiale medier, noe som gjør at man kan stille seg kritisk til nordmenns faktiske tilstedeværelse i naturen. En allerede eksisterende trend ble ekstra fremtredende coronasommeren 2020 da store turiststrømmer kom til «instavennlige» reisemål som Lovatnet i Loen og Lofoten. Dette gjør at en kan stille spørsmål til om unges forhold til naturen i dag også er preget av press og stress, og at naturen dermed ikke er et så tilgjengelig fristed som man først trodde. Kanskje har sosiale medier endret kulturen vår slik at den delen av naturen som, fra et sosiologisk standpunkt, anses å styrke ens kulturelle kapital nå er avhengig av at man dokumenterer opplevelsen i sosiale medier. I så fall blir det en motsetning til miljøpsykologien, hvor det hevdes at opphold i naturen uansett har en positiv effekt på menneskers velvære. Det kan tenkes at begge disse perspektivene spiller inn i forklaringen på hvordan ungdommer opplever friluftsliv i dag. Friluftslivet kan i miljøpsykologien ha en positiv effekt ved at ungdommen føler mer ro, positive følelser og tilstedeværelse. Samtidig som de, fra et sosiologisk ståsted, kan kjenne på press i sosiale relasjoner for å dele bilder i sosiale medier for å få anerkjennelse og bekreftelse. Dette kan oppleves negativt hvis det fører til usunt stress, men også være en viktig del av ungdoms selvutvikling. Dersom virkeligheten er en slags middelvei, passer humanismens forklaring om at ungdommer har evnen til å ta egne valg og gjøre endringer i livet sitt. Til tross for sosialt press, kan ungdommen velge å flytte fokuset sitt fra negativt stress og press og over på opplevelsen i naturen. Dette momentet vil være viktig å være klar over i et eventuelt arbeid med ungdom.

Videre kan man stille seg spørsmål om miljøpsykologien har rett i at mennesker er avhengig av å ha nærhet til naturen for å opprettholde livsglede og tilfredsstillelse. På den ene siden står forskningen sterkt på de positive effektene mennesker har av å oppholde seg i naturen og effekten av mindfulness. Det er ingen tvil om at naturen på mikronivå gir mange mennesker en følelse av ro, tilstedeværelse og tilfredsstillelse. Men på den andre siden har vi en økende interesse for friluftsliv som et potensielt stressmoment hvor ungdom føler de må prestere. Her motsetter miljøpsykologien og sosiologien seg. Kanskje blir det mer rett å si at naturen har et potensiale til å gi store positive helsegevinster, men at det vil være viktig for sosialarbeideren å være bevisst på de sosiale rollene og presset ungdommen kan føle på.

8.3 Effekten av mindfulness

Som nevnt opplever deltakerne i forskningsartiklene mer stillhet, ro, tilstedeværelse og mindre grubling etter å ha vært i naturen (Gabrielsen et al., 2018, Vikene, 2012 og Warber et al. 2015). Dette kan videre knyttes til mindfulness ettersom det er nettopp dette man prøver å oppnå når praktiserer mindfulness (Egeland, 2016, s. 25).

Mindfulness kan videre beskrives som introvert da man fokuserer på den indre reisen og menneskets følelser og velvære. Begreper fra østlige filosofier som selvrealisering, tilstedeværelse og kropp, sinn og åndelighet er relevante i mindfulness og står også sentralt i det humanistiske perspektivet (Payne, 2014, s. 272). I det praktiske liv kan mindfulness være en metode for å oppnå selvrealisering, eller en del av et terapeutisk opplegg for å bedre sin psykiske helse og oppnå velvære.

På bakgrunn av det overnevnte kan det diskuteres om målet med ro og tilstedeværelse er en del av en indre reise uavhengig om man kategoriserer det som mindfulness eller bare velger å oppholde seg i naturen. Når man ser på resultatene til forskningen som var rettet mot mindfulness (Choe et al. 2020) og forskningsartiklene som omhandlet friluftsliv (Gabrielsen et al, 2018, Sølvik, 2013, Vikene, 2012 og Warber et al. 2015), ser man mange av de samme resultatene. Kanskje skiller bare mindfulness seg fra opphold i naturen ved at man er bevisst på denne indre reisen. Det kan hvert fall virke slik etter å ha sett på forskningsresultatene på hvilke positive effekter opphold i naturen har. Samtidig er målet om ro og tilstedeværelse gjennomgående fra mine egne observasjoner i friluftsmiljøet når mennesker snakker om hvorfor de velger å drive med friluftaktiviteter.

Eller kanskje er graden av tilstedeværelse og mindfulness avhengig av hvilken friluftsjaktivitet man velger. Det finnes flere ulike kulturer innenfor friluftslivet. Noen liker å gå i urørt natur på fjellski, mens andre liker å kjøre slalåm i preparerte løyper. Her spiller den kulturelle og den økonomiske kapitalen inn på mulighetene man har for å utøve ulike friluftsjaktiviteter. Det kan hevdes å være sosiale forskjeller også i friluftslivet da turutstyr ofte er dyrt. Videre mener noen at det er stor forskjell mellom naturopplevelsen man får av å fyre et bål og det å drive med skikjøring. Enkelte friluftsjaktiviteter innenfor ekstremsport kan hevdes å være mer preget av adrenalin enn stillhet og ro. Men fra egne observasjoner av ekstremsportere som for eksempel klatring og skikjøring, opplever mange likevel en stor grad av tilstedeværelse, kontakt med naturen og ro i kroppen i slike aktiviteter. Dette kan være knyttet til miljøpsykologiens fascinasjon og «being away», der man opplever noe nytt i storslått og vakker natur.

Men samtidig som man kan trekke tydelige linjer mellom effekten av å tilbringe tid i naturen og mindfulness, handler friluftsliv om så mye mer enn den indre opplevelsen i friluftsliv. Fra et sosiologisk ståsted kan det argumenteres for at friluftsliv, på et makronivå, er en av de mest sosialt inkluderende aktivitetene i samfunnet vårt. Den norske kulturen er styrende for hva naturen betyr for enkeltmennesker. Det kan hevdes at nordmenn er lært opp til å assosiere naturen med god helse og høy kulturell kapital. Det er dermed ikke bare en plass for familietradisjoner og barnehageturer, men også en arena for inkludering av marginaliserte grupper i samfunnet og etablering av vennskap. I naturen er det plass til alle, noe som gjør det til en inkluderende sosial arena. Dette er viktig for ungdommers utvikling og for at de skal finne sin personlige identitet, jf. humanismen. Videre har friluftsliv fra 1800-tallet vært et sted for nordmenn til å bygge en kulturell kapital (Broch, 2020, s. 57). Det kan derfor fungere forebyggende å sette opp tiltak hvor marginaliserte ungdommer kan delta i friluftsjaktiviteter.

8.4 Sosiale relasjoner og samhold

Forskningen viser også at sosiale relasjoner og samhold var gjennomgående resultater. Det fremstår blant annet av Sølvik (2013) og Warber et. Al. (2015) at friluftslivet la til rette for å bygge sosiale relasjoner. Ungdommene i Sølviks (2015) studie opplevde også mestring rundt denne relasjonsbyggingen. Samtidig vet vi ikke om mestringsfølelsen gjaldt alle ungdommene, eller om ungdommene som var informanter tilfeldigvis var de som opplevde det sosiale som utfordrende, og dermed opplevde mestring i naturen. For samtidig som friluftsliv legger til rette for relasjonsbygging, trenger ikke det bety at det utgjorde en stor forskjell for ungdommene som allerede hadde et godt sosialt nettverk. Det kan tenkes at denne klassen opplevde en større grad av inkludering og likestilling i klassen ved å være i naturen, noe som samsvarer med det sosiologiske perspektivet om friluftslivet som en arena for inkludering og samhold. Samtidig skal man ikke se bort fra at selv den tryggeste ungdommen kjenner på usikkerhet, og dermed en form for mestring i det å bli bedre kjent med klassen.

I Sølviks studie (2013, s. 172) presiseres det også at ungdommene opplevde å bygge bedre relasjoner med de voksne. Dette underbygges av Gabrielsens et al (2018) hvor det kom fram at terapeutene opplevde å bli bedre kjent med ungdommene ved bruk av friluftsliv. Erfaringene de gjorde seg gav dem et godt utgangspunkt for arbeidet videre med ungdommen. Fra egne observasjoner kan de sosiale relasjonene man bygger i friluftslivet oppleves mer ekte enn i livet ellers, da tilstedeværelsen og roen legger til rette for gode samtaler. Det er sjeldent distraksjoner slik man ofte opplever i byen, hjemme eller på kontoret. Det kan tenkes at ungdommen opplevde det samme i studiene ettersom de satte stor pris samholdet i gruppa og de sosiale relasjonene i naturen.

Ungdommene trakk også fram bålet som et viktig samlingspunkt for gode samtaler (Sølvik, 2013). I en ellers hektisk hverdag kan det oppleves terapeutisk å sitte rundt et bål. Her kan miljøpsykologiens fascinasjon trekkes inn når man ser på flammene og hører knitringen fra bålet, som videre kan gi ungdommen en følelse av «being away». Denne tydelige følelsen av tilstedeværelse og ro beskrives av mange som å være «trollbundet» av bålet. Dette kan gi en tilstand av ro i kroppen og en sterkere tilstedeværelse i gruppen. Et annet viktig moment er «skulder til skulder»- prinsippet som kommer fram i denne aktiviteten. Når man fyrer bål likestilles man i større grad med de man har rundt seg. Denne likestillingen er et sentralt moment i sosialt arbeid fra et humanistisk perspektiv. Her ønsker terapeuten å arbeide ut fra «skulder- til skulder»- prinsippet for at maktaspektet mellom terapeuten og ungdommen skal bli mindre tydelig. Som terapeut er det viktig å være bevisst på maktaspektet mellom terapeut og ungdommen, og hvordan den eventuelt kan påvirke relasjonen med ungdommen (FO, 2019). Opplevelsen av likestilling og likeverd kan være grunnen til at ungdommen opplevde bålet som et viktig samlingspunkt, hvor de kjente på en følelse av fellesskap og opplevde de gode samtalene.

Ungdommen i studiene ble ikke bare bedre kjent med de andre i gruppen og de voksne. I Sølviks studie (2013) kom det også fram at ungdommene ble bedre kjent med seg selv og sine sterke og svake sider. Dette er en viktig del av personlig utvikling og det å vokse opp der man tar viktige valg i livet. Dette styrker opp det humanistiske perspektivet som bygger på at mennesker kan tenke og ta frie valg. Her er sosialarbeideren opptatt av å se ungdommens fortolkninger av verden. Men for mange ungdommer kan det å bli bedre kjent med seg selv oppleves som skremmende og ubehagelig, særlig i et samfunn hvor livet ofte fremstilles perfekt i sosiale medier. De siste årenes ungdomsgenerasjoner har blitt beskrevet med ord som «generasjon prestasjon» og «flink pike- syndromet», noe man kan hevde gjenspeiler seg i de økende tallene for psykiske utfordringer hos ungdom (Eriksen og Bakken, 2020 s. 40- 41). I et forebyggende arbeid med ungdom ønsker sosialarbeideren å se hvordan slike fortolkninger av verden påvirker ungdommen. Dette samsvarer ikke bare med det humanistiske perspektivet, men også med sosiologien som er interessert i samfunnsstrukturenes utvikling og hvordan det påvirker enkeltmennesket. Her ønsker man å se på årsaken til at ungdom kan beskrives på denne måten, og hvilken påvirkning sosiale medier, skole, familie og venner har på ungdommene. Det kan videre være hensiktsmessig å snakke med ungdommen om presset og ubehaget de opplever, ved å hjelpe de til å sette ord på tankene og følelsene som oppstår. Som en del av arbeidet med å hjelpe ungdom med å håndtere press i hverdagen, kan det videre være viktig å jobbe for å normalisere menneskelig sårbarhet og tanker rundt sitt eget selv bilde (Øhlckers, 2020, s. 240).

Videre kan man stille seg spørsmål til om friluftsliv virkelig er en arena for alle og en plass der enhver kan inkluderes. Friluftsliv har fra gammelt av vært en aktivitet for middelklassen (Broch, 2020, s. 57). Men selv om naturen er åpen for alle, er det ikke alle som har muligheten til eller ønsket om å drive med friluftsliv. Ifølge Schiefloe (2019, s. 243) kan ulikhet i makt også komme til syne i interaksjon og sosialt liv. Mange nordmenn føler nok på helsemoralismen i det å like en sunn livsstil som friluftsliv og sunn mat. For de som ønsker en slik livsstil, kan presset oppleves motiverende. Men for de som ikke ønsker eller har muligheten til å drive med friluftsliv, kan det føles som en form for sosial eksklusjon. For de som ikke har samme grunnleggende kunnskapsgrunnlag om naturen og klærne eller utstyret som skal til for å være med på aktivitetene, kan gapet mellom de sosiale lagene bli større. Slik kan det føre til en større sosial ulikhet (Schiefloe, 2019, s. 241). Likevel viser rapporten til Breivik og Rafoss (2017, s.6) at naturen legger et godt grunnlag for likestilte relasjoner mellom menneskene som tilbringer tid sammen i naturen. I tillegg til at informantene i flere av forskningsartiklene fremmer de sosiale relasjonene og samholdet som noe positivt i friluftslivet (Sølvik, 2013 og Warber et al., 2015).

8.5 Likheter og forskjeller mellom de ulike teoretiske perspektivene

De teoretiske perspektivene som er brukt i denne oppgaven har mange likheter, men også noen tydelige forskjeller når det gjelder å forklare friluftslivets positive effekter på psykisk helse. Miljøpsykologien kan fremstå introvert i det at den legger til rette for å forklare menneskers indre opplevelser av miljøet de oppholder seg i, gjennom blant annet fascinasjon og «being away». Humanismen har her likhetstrekk med miljøpsykologien ved at det ser på sammenhengen mellom kropp, sjel og åndelighet. Sammen setter disse perspektivene lys på hvorfor det er sunt for ungdommen å komme i kontakt med egen kropp, følelser og tanker for å bedre den psykiske helsen. Videre har det humanistiske perspektivet likhetstrekk med sosiologien da begge ser på sosiale prosesser og hvordan det påvirker ungdommen. Men sammenlignet med de andre perspektivene fremstår sosiologien som mer ekstrovert i sitt fokus på mellommenneskelige relasjoner og samfunnsstrukturer. Mens humanismen verdsetter menneskerettighetene og likestilling som et prinsipp i relasjonen mellom terapeuten og ungdommen, er sosiologien mer interessert i å forklare hvordan menneskerettighetene oppstod og hvordan de påvirker sosiale prosesser i samfunnet i dag. Videre er sosiologiens syn på hvordan naturen kan bidra til sosialisering en viktig faktor i helsefremmende effekter i naturen. Det kan hevdes at det humanistiske perspektivet vil plasseres en plass mellom det introverte i miljøpsykologien og det ekstroverte i sosiologien, da det har flere likhetstrekk med begge perspektivene.

9. Avsluttende refleksjon

Med utgangspunkt i relevant litteratur og fem valgte forskningsartikler har jeg sett på hvorfor friluftsliv bør brukes i forebyggende psykisk helsearbeid med ungdom. Jeg har trukket inn det humanistiske perspektivet, miljøpsykologien og sosiologi for å belyse temaet fra ulike ståsteder.

Det er ingen tvil om at fysisk aktivitet og opphold i naturen er helsefremmende. Utfordringene ungdommene rapporterer om er knyttet til tristhet, nedstemthet, bekymringer, stress og dårlig søvn (Ungdata, 2010- 2018 i Bakken, 2018). Dette er noe som kan bedres gjennom fysisk aktivitet som har en positiv effekt på livskvalitet, velvære, overskudd, energi, søvn, kreativ tenkning, selvfølelse, kroppsbilde og mestring (Breivik sitert i Lillegraven, 2016, s. 185). Videre fører opphold i naturen til opplevelsen av ro, redusert stress, flere positive følelser og økt tilstedeværelsen (Helse Norge, 2019).

Resultatene fra studiene om naturens helsefremmende effekt på mennesker bekrefter miljøpsykologiens påstand om naturens restituerende og helsefremmende effekt (Martinsen, 2018, s. 262). Naturen gir mennesker en indre ro og tilstedeværelse, og kan dermed knyttes til mindfulness (Egeland, 2016, s.25). Det kom videre fram i studiene at informantene opplevde samhold og sosiale relasjoner som noe positivt ved friluftsliv. Fra det humanistiske perspektivet er terapeuten opptatt av å se hvordan ungdommen fungerer i samspill med andre. Dette beskriver terapeutene fra Gabrielsen et al. (2018) studie som sentralt i deres arbeid med ungdommen. Observasjonene de gjorde la grunnlaget for deres arbeid med ungdommen.

Men samtidig som det er tydelige positive helseeffekter i naturen, fremkommer det også utfordringer knyttet til det å ta i bruk friluftsliv i psykisk helsearbeid.

Utfordringene er knyttet til uforutsigbarhet, terapeutens mange roller i naturen, et mulig økt press for å dokumentere naturopplevelser på sosiale medier og en mulig følelse av eksklusjon for de menneskene som ikke har muligheten eller ønsket om å drive med friluftsliv. Det er blant annet tydelig at psykisk helsearbeid i naturen krever mer tid og oppmerksomhet fra terapeuten enn vanlige timer i et samtalerom.

Samtidig var terapeutene i Gabrielsen et. Al. (2018) studie tydelige på at de i naturen fikk mer utbytte av tiden med pasientene sine.

Men alt tatt i betraktning utfyller perspektivene til tider hverandre og gir gode og informerte punkter for å besvare problemstillingen. Det kan konkluderes med at friluftslivet både kan ha en viktig helsefremmende effekt gjennom en indre reise hvor man kjenner på ro og tilstedeværelse, og gjennom fysisk aktivitet som ofte hører med friluftslivet. I tillegg er naturen helsefremmende ved at det er en arena for inkludering og sosialt samvær. Det handler altså om å få kontakt med de grunnleggende behovene mennesker har som selvrealisering, fysisk og psykisk tilstedeværelse og tilhørrelse. Henrik Ibsen beskriver dermed friluftsliv bra ved å si at det er en følelse og tilstand av å være til. Dette kan sosialarbeideren hjelpe ungdommen med å oppnå ved å ta i bruk friluftslivsaktiviteter som en del av det forebyggende arbeidet.

10. Litteraturliste

10.1 Litteraturliste: hentet fra bøker

Aslaksen, R., Bringslimakr, T. og Nyrud, A. Q. (2012). Utforming av helseinstitusjoner i et miljøpsykologisk perspektiv. I Fyhri, A., Hauge, Å. L. og Nordh, H. (Red.) *Norsk miljøpsykologi- mennesker og omgivelser* (s. 195). SINTEF akademiske forlag.

Bakken A. (2018). *Ungdata 2017: Nasjonale resultater*. Oslo: NOVA.

Breivik, G., Svevet fra låvebrua. I Lillegraven, R. (2016). *Å lytte til hakkespetternaturen som terapeut*. Dinamo forlag.

Broch, T. B. (2020). *Urbant ungdomsliv, natur og følelser* (1. utgave). Cappelen Damm Akademisk.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utgave). Gyldendal.

Egeland, R. T. (2016). *Mindfulness- lær deg å leve med mindre stress og mer nærvær*. Panta forlag.

Eriksen, I. M. og Bakken, A. (2020). Stress, press og psykiske plager blant ungdom. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. og Sand, L. (Red.) *Ungdom og psykisk helse* (s. 35-43). Fagbokforlaget.

FO- Fellesorganisasjonen for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere (2019). Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere. Oslo: FO (Fellesorganisasjonen).

Gonzalez, M. T. (2012). Hagen som terapeutisk miljø ved depresjon. I Fyhri, A., Hauge, Å. L. og Nordh, H. (Red.). *Norsk miljøpsykologi- mennesker og omgivelser* (s. 309- 330). SINTEF akademiske forlag.

Heradstveit, O., Øhlckers, L. R. og Sand, L. (2020). Introduksjon. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. og Sand, L. (Red.). *Ungdom og psykisk helse*, (s. 15- 31). Fagbokforlaget.

Lillegraven, R. (2016). *Å lytte til hakkespetternaturen som terapeut*. Dinamo forlag.

Martinsen, E. W. (2018). Fysisk aktivitet og psykiske lidelser. I Torstveit, M. K., Lohne- Seiler, H., Berntsen, S. og Andersen, S. A. (Red.). *Fysisk aktivitet og helse. Fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap* (s. 245- 264). Cappelen Damm Akademisk.

Payne, M. (2014). *Modern social work theory* (4. utgave). Palgrave Macmillan.

Schiefloe, P. M. (2019). *Mennesker og samfunn- innføring i sosiologisk forståelse* (3. utgave). Fagbokforlaget.

Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser- personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (5. utgave). Cappelen Damm Akademisk.

Snoek, J. E. og Engeland, K. (2017). *Psykiatrici for helse- og sosialfagutdanningene* (4. utgave). Cappelen Damm Akademisk.

Øhlckers, L. R. (2020) Endringsarbeid med ungdom. I Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. og Sand, L. (Red.). *Ungdom og psykisk helse* (s. 229- 251). Fagbokforlaget.

10.2 Litteraturliste: hentet fra internett

Breivik og Rafoss (2017). Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet. (ISBN: 978-82-8081-493-7). Hentet fra:

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf/attachment/inline/c7162fa8-17e7-408c-b1d9-508e975f248f:9cb71e58cbfafc8cf1deecf47a14a7ca7a6f053d/Fysisk%20aktivitet;%20omfang,%20tilrettelegging%20og%20sosial%20ulikhet%202017.pdf>

Bufdir (2021). Utsatte barn og unges tjenestetilbud under covid- 19- pandemien. (ISBN: 978-82-8286-362-9) Hentet fra:

https://www.bufdir.no/globalassets/global/nbbf/bufdir/statusrapport_12_utsatte_barn_og_unges_tjenestetilbud_under_covid_19_pandemien.pdf

Choe, E. Y., Jørgensen, A. og Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning*, volume 202. Hentet fra: <https://www.sciencedirect.com.galaga.hvl.no/science/article/pii/S0169204619307893>

Espedal, E. og Svedman, M. (2020, 09.). Natur- og miljøbarometeret. Nordmenns holdninger og atferd i natur- og miljøvernspørsmål. (Kode: 20100474). Hentet fra: <https://norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2020/11/Natur-og-miljobarometeret-2020-31.10.2020.pdf>

Folkehelseinstituttet (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. (ISBN: 978-82-8082-353-3). Hentet fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf>

Folkehelseinstituttet (2018). *Psykiske lidelser hos voksne*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/>

Folkehelseinstituttet (2018). *Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Gabrielsen, L. E., Storsveen, E. B. og Kerlefsen, R. (2018). *Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri*. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 01/ 2018, volum 15 (art. 5 av 10). Hentet fra: https://www-idunn-no.galaga.hvl.no/tph/2018/01/naar_terapeuten_forlater_kontoret_erfaringer_fra_aa_drive_ps

Helse Norge (2021, 29.01.). *Psykisk helse og fysisk aktivitet*. Helse Norge. Hentet fra: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Meld. St. 18 (2015- 2016) Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet, Klima- og miljødepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

Nav (2020, 16.10). *1 av 3 uføretrygdede har en psykisk lidelse eller atferdsforstyrrelse*. Nav. Hentet fra: <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/nyheter/1-av-3-uforetrygdede-har-en-psykisk-lidelse-eller-atferdsforstyrrelse>

Norsk friluftsliv (2015, 04.10). *Friluftinteressenten på topp blant de unge*. Norsk friluftsliv. Hentet fra: <https://norskfriluftsliv.no/friluftinteressenten-pa-topp-blant-de-unge/>

Oksvold, U. C. (2021, 07.03.) Instagram. Hentet fra: <https://www.instagram.com/p/CMIXllwFsYua/>

Sølvik, R. M. (2013). *Friluftsliv som sosialt læringslandskap for ungdom i risiko. Eit fenomenologisk- inspirert kasusstudium* (Doktorgradsavhandling, Universitetet i Oslo). Hentet fra: <https://duo.uio.no/handle/10852/41175?locale-attribute=en>

Utdannings- og forskningsdepartementet (2005). *Rammeplan for 3-årig sosionomutdanning*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rammeplaner-for-hoyereutdanning/id587302/>

Vikene, O. L. (2012). *Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, volum 9, nr. 4 (s. 345- 354). Hentet fra: <http://files.friluftsterapi.webnode.com/200000090-be235bf1cb/Odd%20Lennart%20Vikene,%20TPH%202012.pdf>

Warber, S. L., DeHudy, A. A., Bialko, M. F., Marselle, M. R. og Irvine, K. N. (2015). *Adressing «Nature- Deficit Disorder»: A Mixed Methods Pilot Study of Young Adults Attending a Wilderness Camp*. Evidence- Based Complementary And Alternative Medicine, volume 2015. Hentet fra: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2015/651827/>

Vedlegg 1: Forskningsresultater

Artikkel 1

«Addressing «Nature- Deficit Disorder»: A Mixed Methods Pilot Study of Yong Adults Attending a Wilderness Camp» av Sarah L. Warber, Ashley A. DeHudy, Matthew F. Bialko, Melissa R. Marselle og Katherine N. Irvine.

Sted og år	Publisert i Hindawi under «Evidence- based complementary and alternative medicine», 2015.
Problemstilling	Forskerne ønsket å undersøke om en villmarksleir ville øke forbindelsen til naturen og fremme velvære.
Metode og utvalg	Det er tatt i bruk både kvantitativ og kvalitativ forskningsmetode. Forskerne har fulgt ungdommer mellom 18 og 31 år i et fireukers program i en villmarksleir. Deltakerne har fylt ut et spørreskjema før og etter leiren, i tillegg til at det ble foretatt semistrukturelle intervju på noen av informantene.
Hovedfunn	De naturrelaterte faktorene som eksponeringstrening, kunnskap, ferdigheter, vilje til å lede, trygghet, stedsans og forbindelsen til naturen økte betydelig. Velværesresultatene økte også betydelig. Disse inkluderer oppfattet stress, positive følelser, evnen til avslapning og følelsen av helhet. Dette samsvarer med resultatene fra Helse Norges undersøkelse hvor forskerne argumenterer for at opphold i naturen kan være mentalt helsegivende (2019).

	<p>Videre viste ikke fysisk aktivitet og psykologiske tiltak noen endring. Her skal det nevnes at studiet ikke ser noe på varigheten eller intensiteten på den fysiske aktiviteten som kan ha hatt en endring i løpet av programmet. I intervjuene kom det fram at deltakerne opplevde at friluftsmiljøet la til rette for å bygge sosiale relasjoner. Forskerne konkluderer med at studiet kan bekrefte den helhetlige helseverdien i å tilbringe tid i naturen.</p>
Kritiske vurderinger	<p>Resultatene i dette studiet kan fremstå noe begrenset på bakgrunn av en liten gruppe informanter og mangelen på en kontrollgruppe. Responsraten var på 78%. De samlet heller ikke inn sosioøkonomisk data, da det føltes for påtrengende på informantene.</p>
Etiske vurderinger	<p>Studiet er publisert i Hindawi, som er en anerkjent åpen journalutgiver.</p>

Artikkel 2

«Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv» av Odd Lennart Vikene.

Sted og år	Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 04/2012.
Problemstilling	Målet med studiet er å vise hva informantene trekker frem som positive og viktige opplevelser gjennom deltakelse i friluftsliv, og om dette kan knyttes til forbedring av deres psykiske helse.
Metode og utvalg	Det ble utført en kvalitativ studie gjennom semistrukturerte intervjuer før og etter friluftaktivitetene. Informantene var seks pasienter i ulik alder og med ulike diagnoser ved et distriktpspsykiatrisk senter.
Hovedfunn	Funnene er delt inn i temaene terapi og rekreasjon, og læring og oppdagelse. Under terapi og rekreasjon kom det fram at pasientene på et individnivå, også kalt mikronivå, opplevde stillhet og ro i naturen. Dette er likt Brochs undersøkelse om minoritetsungdom i friluftsliv (2020). Videre kommer det fram under opplæring og oppdagelse at flere pasienter opplevde mestring og læring på turdagene, samt at de satte pris på samholdet i gruppen. Pasientene opplevde turdagene som positive og givende. Forskeren argumenterer for at friluftsliv kombinert med opplæring kan ha stort potensiale for terapi og rekreasjon.
Kritiske vurderinger	Prosjektansvarlig var både arrangør, deltaker og forsker. Forskeren skapte dermed en relasjon til pasientene, noe det kan stilles kritiske spørsmål til. Dette kan påvirke pasientene negativt med at de svarer det forskeren ønsker å høre, eller påvirke de positivt ved at de føler på trygghet og tillit, noe som fører til en ærligere kommunikasjon.

Etiske vurderinger	Studiet er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste og pasientene har skrevet under en samtykkeerklæring.
--------------------	--

Artikkel 3

«Friluftsliv som sosialt læringslandskap for ungdom i risiko. Eit fenomenologisk- inspirert kasusstudium» av Randi Myklebust Sølvik.

Sted og år	Universitetet i Oslo, 2013.
Problemstilling	Formålet med studiet var å øke kunnskapen om og forståelsen av friluftsliv som et sosialt læringslandskap for ungdommer i risiko.
Metode og utvalg	Fenomenologisk- inspirert kasusstudium. Forskeren har brukt deltakende observasjon og intervju. Informantene var tretten elever i alderen 13- 15 år ved to alternative ungdomsskoler.
Hovedfunn	<p>Resultatene indikerer at sosial læring i friluftsliv er sterkt preget av sanseintrykk og deltakelse basert på erfaring. Ungdommens erfaringer og mangel på erfaringer, samt deres relasjoner til andre er synligere i naturen enn ellers. Her kan humanismen trekkes inn da man ser på ungdommens identitet i samsvar med andre. Fra et mikroperspektiv føler ungdommen at de blir bedre kjent med seg selv i naturen. Videre opplever de, fra et mesoperspektiv, mestring knyttet til relasjonsbygging, samarbeid og det å vise omsorg.</p> <p>Friluftsliv gir ungdommen rom og tid til gode samtaler med andre. Her trekkes bålet frem som et samlingspunkt hvor samværet og det sanselige samværet rundt bålet skaper et viktig fellesskap.</p> <p>Forskeren fremhever at aktivitet og deltakelse i friluftsliv kan danne grunnlag for læring og mestring i friluftsliv, noe som også kom fram i Vikenes studie (2012).</p>

<p>Kritiske vurderinger</p>	<p>Forskeren har tatt i bruk ulike metodiske tilnærminger og vekslet mellom datainnsamling og analyse. Dette for å ivareta relasjonene, sikre åpenhet og ærlighet og helheten i studiet. Det bør likevel stilles kritiske spørsmål til hennes rolle som forsker, deltaker og arrangør, og hvordan det kan påvirke informantene.</p>
<p>Etiske vurderinger</p>	<p>Studiet er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste. Forskning på barn og ungdom krever et sterkere vern, noe forskeren har sikret ved å tilpasse forskningsmetoden og få samtykke fra ungdommen og dens foresatte.</p>

Artikkel 4

«Når terapeuten forlater kontoret. Erfaringer fra å drive psykisk helsearbeid ute i det fri» av Leiv Einar Gabrielsen, Else Beate Storsveen og Reidun Kerlefsen.

Sted og år	Tidsskrift for Psykisk helsearbeid, 2018.
Problemstilling	Hvordan opplever terapeutene å bruke naturen som en arena for å drive et terapeutisk gruppetilbud?
Metode og utvalg	Kvalitativ forskning. Det ble utført semistrukturelle intervjuer på fem erfarne fagpersoner fra et friluftsterapeutisk behandlingsopplegg i spesialisthelsetjenesten.
Hovedfunn	<p>Studiet legger frem fire hovedtemaer som forskerne mente til sammen belyste forskningsspørsmålet: tilstedeværelse, helhet og tid, mindre kontroll og roller og relasjoner.</p> <p>Terapeutene opplever at de gjør en bedre jobb som hjelper utendørs ved at de opplever mer tilstedeværelse, og ved at de blir bedre kjent med ungdommens styrker og svakheter og hvordan det påvirker deres funksjon. Dette legger et grunnlag for at terapeuten kan gi ungdommen betydningsfull hjelp. Videre får ungdommen muligheten til å velge tidspunktet for dialogen, som ofte oppstår «skulder til skulder» mens man for eksempel fisker eller går tur.</p> <p>Samtidig opplevde terapeutene det som krevende med uforutsigbarheten og de sammensatte rollene i naturen. Det varierer også hvilke roller ungdommene kan ha og forventningene man kan stille til dem, noe som krever stor tilpasningsevne hos terapeuten.</p>

Kritiske vurderinger	Terapeutenes opplevelse av å arbeide i naturen vil variere ut fra deltakernes alder og diagnoser, ytre rammer som varighet på gruppetilbud og turens lengde og vanskelighetsgrad. Terapeutene har uansett drevet utendørs psykisk helsearbeid tidligere, noe som styrker deres erfaringsgrunnlag og troverdighet.
Etiske vurderinger	Studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Terapeutene har godkjent måten sitatene deres anonymiseres på.

Artikkel 5

«Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits» av Eun Yeong Choe, Anna Jørgensen and David Sheffield.

Sted og år	Publisert i ScienceDirect i «Landscape and Urban planning» volume 202, oktober 2020.
Problemstilling	Studiet undersøkte effekten av MBSR når det kombineres med opphold i naturen.
Metode og utvalg	Kvantitativ studie. Nittini deltakere deltok i en ukentlig time med MBSR i tre ulike omgivelser (opphold i naturen, på en gårdsplass og i et seminarrom) over en periode på seks uker. Deltakernes velvære ble målt i spørreundersøkelser før, under og etter at programmet var ferdig.
Hovedfunn	Resultatene i studiet viser at deltakernes velvære av MBSR, uavhengig av omgivelser, viste jevnt over en høyere score av velvære etter endt program. Deltakerne som utførte programmet i naturen hadde i tillegg forbedret forbindelsen til naturen, grubling, reflekterende holdninger og stressreduksjon. Noe som samsvarer med miljøpsykologien som hevder at naturen kan virke reparerende og helsefremmende og med resultatene i studiene til Vikene (2012) og Warber et. Al. (2015). Deltakerne som tilbrakte tid i naturen hadde dessuten vedvarende forbedringer selv etter en måned etter endt program.
Kritiske vurderinger	En svakhet ved studiet var at det bare var 56 % av deltakerne som fullførte alle spørreskjemaene. Videre kan deltakernes eventuelle tidligere erfaringer med mindfulness ha påvirket resultatene.

Etiske vurderinger	Studiet var godkjent av «the Department of Landscaoe» etter protokoller satt av University Research Ethics Committee.
--------------------	---